

感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。感謝の心を持って食べましょう。



2024

11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネ ルギー	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
日曜	配膳図	献立名	血や肉や骨になる	体の調子をを整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校 (3-4年)	小学校 (3-4年)
1 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	623	362
		ちぐさ焼き	卵 豆腐	小松菜 にんじん しいたけ たけのこ	でん粉 砂糖 油		
5 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	658	320
		ちぐさ焼き	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	里芋 こんにやく 油 砂糖		
6 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	652	327
		豆腐ハンバーグ	鶏肉 豚肉 豆腐	たまねぎ	でん粉 砂糖 油		
7 木		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	603	339
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 油 でん粉 小麦粉 パン粉		
8 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	629	345
		シシャモフライ	シシャモ		パン粉 小麦粉 油		
11 月		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	614	359
		さつまいもとひじきのかき揚げ	ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし	さつまいも でん粉 小麦粉		
12 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	645	285
		ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草	油 でん粉		
13 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	609	312
		シュウマイ	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ		
14 木		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	640	310
		豚肉のケチャップソース	豚肉		でん粉 油 砂糖		
15 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	650	319
		サバの塩焼き	サバ		でん粉 油 砂糖		

18 月		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	620	312
		魚とごぼうの甘辛煮	ホキ	ごぼう	油 でん粉 砂糖		
19 火		わかめご飯 牛乳	牛乳 わかめ	米 砂糖	米 砂糖	651	334
		揚げ餃子	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ にら たまねぎ	小麦粉 油 ごま油 でん粉 もち米粉 砂糖		
20 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	689	432
		イワシの生姜煮	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
21 木		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	645	397
		れんこんピザ	豚肉 チーズ	れんこん トマト たまねぎ	油 砂糖		
22 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	638	307
		鶏肉のネギソースかけ	鶏肉	ねぎ	小麦粉 でん粉 油 砂糖		
25 月		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	622	311
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵 青のり	とうもろこし	小麦粉 でん粉 油		
26 火		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	662	425
		キピナゴカリカリフライ	キピナゴ	しょうが	水あめ 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉 玄米粉 油		
27 水		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	630	310
		豚肉の生姜炒め	豚肉	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 油		
28 木		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	656	377
		春巻き	豚肉 大豆粉	キャベツ にんじん たまねぎ	でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 水あめ 油		
29 金		白ご飯 牛乳	牛乳	米	米	620	396
		すりみ揚げ	タイ	たまねぎ とうもろこし にんじん	油 砂糖		

★11月8日「いい歯の日」

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。8日の献立にはかみごたえのある食材を多く取り入れています。しっかりよくかんで食べましょう。



★11月24日「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。そして「いい(11)日本食(24)」とかけて11月24日は「和食の日」に制定されました。22日は和食の基本である「だし」を味わう献立です。



*材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。